

लंच से पहले 50 पुशअप्स लगाते हैं मिलिंद सोमन



लंच से पहले करते हैं 50 पुशअप्स

मिलिंद अपने सामान्य फिटनेस रूटीन में लंच से पहले 50 पुशअप्स करने पर यकीन करते हैं। उन्होंने दोपहर के भोजन से पहले एक ब्रेक लिया और चावल, सांभर व सब्जियों का लंच करने से पहले 50 पुशअप्स किए। मिलिंद ने कैप्शन में लिखा लंच से पहले हमेशा की तरह 50 पुशअप्स। पुशअप्स ताकत बढ़ाने के लिए एक तेज और प्रभावी व्यायाम है। इसे कहीं भी किया जा सकता है और इसके लिए किसी उपकरण की जरूरत नहीं होती। यदि आप नियमित रूप से पुशअप्स करते हैं, तो आपको ऊपरी शरीर की ताकत में बहुत फायदा नजर आएगा।

जो लोग बहाने बनाकर फिटनेस रूटीन को फॉलो करने से बचते हैं, मिलिंद सोमन उनके लिए एक प्रेरणा हैं। मॉडल और फिटनेस फ्रीक एक्टर का मानना है कि कोई भी बहाना आपके फिटनेस रूटीन को स्किप करने के लिए पर्याप्त नहीं है। वह खुद अपने रूटीन में हाई इंटेन्सिटी वाले वर्कआउट और रनिंग को प्रायोरिटी देते हैं। इतना ही नहीं, वह अपने फैंस को भी अपने वर्कआउट को गंभीरता से लेने की सलाह देते हैं।

वैसे 56 की उम्र में भी एक्टर मिलिंद सोमन एकदम फिट नजर आते हैं। इस उम्र में उनकी फिटनेस काबिले-तारीफ है। यही वजह है कि वह इस उम्र में भी अपनी फिटनेस और एनर्जी के बूते युवाओं को मात देते हैं। एक्टर के लिए कुछ भी असंभव नहीं है, जो उनके पिछले कई वीडियो में साबित हो चुका है। कुछ दिनों पहले मिलिंद ने मुंबई से दिल्ली तक का रास्ता तय किया, जो पूरी तरह से पर्यावरण के अनुकूल है। बता दें कि मिलिंद फिटनेस के प्रति इतने उत्साही हैं, कि उन्होंने अपने घर के गार्डन को फिटनेस जोन में तक बदल डाला। कुछ दिन पहले मिलिंद ने अपने इंस्टाग्राम प्रोफाइल पर तस्वीर और वीडियो शेयर किया। यहां देखा गया कि वे अपने लंच टाइम में क्या करते हैं।

पुशअप्स क्यों फायदेमंद है: पुशअप्स अपर बॉडी की पॉवर खासतौर से ट्राइसेप्स, पेक्टोरल मसल्स और शोल्डर बिल्डिंग में मदद करता है। इससे छाती, कंधे और हाथ ताकतवर बनते हैं और मसल्स उभरकर आती हैं। पुशअप्स को अगर सही तरीके से किया जाए, और इसे अपनी डेली फिटनेस में शामिल किया जाए, तो यह अपर बॉडी के साथ लोअर बॉडी की मसल्स को मजबूत करने में मदद करता है। यह शारीरिक शक्ति के निर्माण और ऊर्जा को बढ़ाने में भी मददगार है। इससे शारीरिक स्थिरता भी बढ़ती है। अगर आप भी 50 के बाद एक्टर की तरह एकदम फिट दिखना चाहते हैं तो फिटनेस रूटीन में पुशअप्स को शामिल करें। हर दिन पुशअप्स करने से आपको अपर बॉडी स्ट्रेंथ हासिल करने में मदद मिलेगी। इसके अलावा अगर आप रोजाना या हफ्ते में कई बार एक्सरसाइज करने के लिए पुशअप्स चॉलेंज करना चाहते हैं, तो अलग-अलग तरह के पुशअप्स ट्राई करें।



डायबिटीज के मरीज कच्चा ही खाएं ये चीजें, नहीं पड़ेगी इंसुलिन की जरूरत

डायबिटीज एक ऐसी गंभीर बीमारी है, जो बहुत तेजी से बढ़ रही है। दुर्भाग्यवश डायबिटीज का कोई स्थायी इलाज नहीं है। इसे सिर्फ कंट्रोल किया जा सकता है। दरअसल यह एक ऐसा जटिल रोग है जिसमें मरीज का शरीर या तो पर्याप्त इंसुलिन नहीं बनाता है या वह जो इंसुलिन बनाता है उसका प्रभावी ढंग से उपयोग नहीं कर सकता है। ऐसा माना जाता है कि डायबिटीज के मरीजों को मोटापा, हाइपरटेंशन और दिल के रोगों का सबसे ज्यादा खतरा होता है। डायबिटीज एक मेटाबोलिक रोग है जो हाई ब्लड शुगर का कारण बनता है। डायबिटीज को कंट्रोल नहीं करने से ब्लड शुगर बढ़ता रहता है, जिससे मरीज की नसों, आंखों, गुर्दे और अन्य अंगों को नुकसान पहुंच सकता है। डायबिटीज के लक्षणों में भूख में कमी, बढ़ी हुई प्यास, वजन घटना, जल्दी पेशाब आना, धुंधली दृष्टि, अत्यधिक थकान और घाव जो ठीक नहीं होते हैं आदि शामिल हैं। डायबिटीज को कंट्रोल करने के लिए आप ब्रोक्ली स्प्राउट्स खा सकते हैं। एक अध्ययन के अनुसार, इसमें ब्रोक्ली में सल्फोराफेन नामक तत्व होते हैं, जो इंसुलिन सेंसिटिविटी को ब्लड शुगर और ऑक्सीडेटिव स्ट्रेस को कम करने में मदद करते हैं।

सिर्फ प्यार का सिंबल नहीं सेहत का खजाना भी है गुलाब

आज रोज डे के साथ ही वैलेंटाइन वीक की शुरुआत हो गई है। प्यार-मोहब्बत का यह उत्सव पूरे एक हफ्ते चलता है, जिसमें सबसे पहले दिन यानी 7 फरवरी को रोज डे मनाया जाता है। इस दिन एक-दूसरे को चहाने वाले लोग गुलाब का फूल देकर अपने प्यार क इजहार करते हैं। वैसे यह जरूरी नहीं है कि आप किसी को गुलाब ही दें, आप कोई भी फूल दे सकते हैं। दरअसल गुलाब को प्यार का सिंबल माना जाता है और यही वजह है कि इस प्यार भरे हफ्ते का पहला दिन रोज डे रखा गया है। ऐसा माना जाता है कि जब किसी के पास अपने प्यार का इजहार करने के लिए कोई शब्द न हो, तो गुलाब का फूल आपका यह आसान कर सकता है। लेकिन क्या आप जानते हैं कि गुलाब एक ऐसा फूल है, जो सिर्फ प्यार का सिंबल नहीं है बल्कि इससे सेहत को अनगिनत स्वास्थ्य लाभ भी हो सकते हैं। गुलाब का उपयोग हजारों वर्षों से औषधीय रूप में किया जाता रहा है। गुलाब परिवार की 130 से अधिक प्रजातियां और हजारों किस्में हैं। सभी गुलाब खाने योग्य होते हैं और चाय में इस्तेमाल किए जा सकते हैं, लेकिन कुछ किस्में मीठी होती हैं जबकि अन्य अधिक कड़वी होती हैं।

कभी अपनी खासियत की वजह से सोने से भी ज्यादा कीमती था ये मसाला



कई भारतीय मसालों ने अपनी एंटीऑक्सीडेंट क्षमताओं के कारण लोगों का ध्यान अपनी तरफ आकर्षित किया है। दालचीनी को लेकर एक दावा किया गया है कि यह ब्लड शुगर और पाचन संबंधी समस्याओं को कम करने में मदद करती है। दालचीनी एक ऐसा मसाला है, जो अधिकांश भारतीय घरों में इस्तेमाल किया जाता है। यह छोटे सदाबहार पेड़ की भीतरी छाल से मिलती है, जो ऊंचाई में 15 फीट से लंबी नहीं होती। स्क्रैप की गई छाल को सूखने के लिए धूप में रखा जाता है, जहां यह रोल में मुड़ जाती है। जिसे दालचीनी की छड़ें कहा जाता है। इसमें हाई बीपी के अलावा ब्लड शुगर को कम करने और दीर्घायु बढ़ाने की अच्छी खासी क्षमता होती है। आप शायद न जानते हों, लेकिन कभी दालचीनी सोने से भी ज्यादा कीमती थी। मिडिवियल यूरोप में इसका उपयोग धार्मिक संस्कारों और स्वाद के लिए किया जाता था। 16वीं शताब्दी तक यह डच ईस्ट इंडिया कंपनी के व्यापार में सबसे ज्यादा फायदा देने वाला मसाला था। दालचीनी की सुगंध और इसमें मौजूद औषधीय गुणों के कारण इसका उपयोग खाना पकाने में किया जाता है।

महिलाओं को जल्द चपेट में लेता है ब्रेस्ट कैंसर

ब्रेस्ट कैंसर भारत सहित दुनियाभर में महिलाओं में होने वाला सबसे आम प्रकार का कैंसर है। विश्वभर में हर साल लगभग 17 लाख नए ब्रेस्ट कैंसर के मामलों का निदान होता है। वहीं भारत में हर साल आने वाले ब्रेस्ट कैंसर के मामलों की संख्या 2 लाख है। इनमें से लगभग 1 लाख महिलाओं की इस कैंसर की वजह से मौत हो जाती है।

ब्रेस्ट कैंसर सर्जरी की चीफ और सीनियर कंसल्टेंट डॉ. वैशाली जामरे कहती हैं कि इसकी मुख्य वजह यह है कि महिलाएं आज भी इस बीमारी को लेकर जागरूक नहीं हैं और इसी वजह से स्तन में बदलाव महसूस होने के बाद भी लापरवाही बरतती हैं। आमतौर पर 70 प्रतिशत महिलाएं एडवांस स्टेज में डॉक्टर के पास पहुंचती हैं। बता दें कि यौवन के बाद महिला के स्तन कनेक्टिव टिशू और हजारों लॉब्यूल से बने होते हैं। ये छोटी ग्रंथियां हैं, जो दूध का उत्पादन कर सकती हैं और दूध को निप्पल की तरफ ले जाती हैं। जेनेटिक म्यूटेशन या डीएनए के डैमेज होने पर स्तन कैंसर विकसित होता है। स्तन कैंसर आमतौर पर दूध की आपूर्ति करने वाले मिलक डक्ट या लोब्यूल की अंदरूनी परत से शुरू होकर शरीर के अन्य हिस्सों में फैल सकता है।

ब्रेस्ट कैंसर की पहचान क्या है

स्तन या ब्रेस्ट कैंसर का पहला लक्षण महिलाओं के स्तन में दर्द रहित एक गांठ होना है। यह ब्रेस्ट कैंसर का सबसे आम लक्षण है, जिस पर महिलाओं का कभी ध्यान नहीं जाता। निप्पल में खून जैसा पानी या डिस्चार्ज होना। निप्पल का बाहर की जगह स्तन के अंदर धस जाना। निप्पल पर दाद या रेशेज होना। स्तन के आकार में बदलाव होना ब्रेस्ट कैंसर के लक्षण हैं। विशेषज्ञ के अनुसार, अगर एक हफ्ते के अंदर किसी महिला को ब्रेस्ट कैंसर डायगनोज होता है, तो उसकी जांच पूरी हो जाती है।

ब्रेस्ट कैंसर का इलाज

ब्रेस्ट कैंसर में आमतौर पर कीमोथैरेपी, सर्जरी,



एजेंसी (वेब वार्ता न्यूज)

रेडियोथैरेपी, टारगेटेड थैरेपी, हार्मोनल थैरेपी, एंडोक्राइन थैरेपी, इम्यूनो थैरेपी से इलाज किया जाता है। डॉ. जामरे कहती हैं कि सर्जरी करने का मतलब यह नहीं कि सभी ब्रेस्ट कैंसर के मरीज का ब्रेस्ट निकाल दिया जाएगा। अगर महिलाएं शुरुआती स्टेज में इस पर ध्यान दें, तो सही इलाज करके ब्रेस्ट बचाया भी जा सकता है। उनके अनुसार, सभी मरीजों में सभी तरह के इलाज की जरूरत नहीं होती। मरीज की बीमारी की गंभीरता, स्टेज, उम्र, बायोलॉजिकल प्रोफाइल और मरीज के इलाज के सहन करने की क्षमता के आधार पर इलाज तय किया जाता है।

ब्रेस्ट कैंसर से कैसे बचें

100 प्रतिशत ब्रेस्ट कैंसर का बचाव करना असंभव है। लेकिन जीवनशैली में बदलाव करके ब्रेस्ट कैंसर के खतरे को कम करने में मदद मिल सकती है। हर महिला को हफ्ते में 4 दिन तक 20-30 मिनट फिजिकल एक्सरसाइज करनी चाहिए। इसके साथ ही डाइट पर ध्यान दें। डाइट ऐसी हो जिससे न तो मोटापा बढ़े और न ही ये बहुत ज्यादा शुगर और फैट युक्त हो। डाइट में फल और सब्जी की मात्रा को संतुलित रूप से लें। महिलाओं को हर महीने अपने स्तन की जांच खुद कैसे कर सकते हैं, यह सीखना चाहिए। ऐसा करने से अगर वह स्तन में कुछ बदलाव महसूस करती है, तो तुरंत डॉक्टर से इस बारे में चर्चा कर सकती है। महिलाओं को चाहिए कि ब्रेस्ट कैंसर डायगनोज होने के बाद तुरंत डॉक्टर के पास जाएं, लापरवाही न बरतें। इससे समय पर इलाज किया जा सकता है और फिजूल का पैसा खर्च होने से भी बचाया जा सकता है।

ब्रेस्ट कैंसर का खतरा किन महिलाओं को ज्यादा है

जिन महिलाओं में मोटापा होता है। कम उम्र में पीरियड्स शुरू हो जाते हैं। मेनोपॉज में देरी। जिन्हें बच्चा पैदा करने में मुश्किल आती है। जो महिलाएं अपने बच्चे को स्तनपान नहीं कराती। बिना डॉक्टर की सलाह के हार्मोन्स का सेवन करती हैं। धूम्रपान करने वाली महिला या फिर शराब का सेवन करने वाली महिलाएं। लगभग 5-10 प्रतिशत महिलाओं में यह कैंसर अनुवांशिकी होता है। मृत्युदर के जोखिम को कम करने के लिए महिलाओं को कैंसर के लक्षणों के प्रति जागरूकता और स्क्रीनिंग की जरूरत है।